

Drs. med. M. Eisold und M.H. Tran
Internisten - Gastroenterologen
Gastroenterologische
Schwerpunktpraxis

72116 Mössingen
Alexanderstr. 1
Telefon 0 74 73 / 94 82 - 10
Telefax 0 74 73 / 94 82 - 20
e-mail: mail@gastro-eisoldtran.de

Streng lactosearme Ernährung bei Lactasemangel

Lactose, auch Milchzucker genannt, wird im Darm durch das Enzym Lactase abgebaut. Fehlt dieses Enzym, (meist bei angeborenem Lactasemangel) sollte mit der Nahrung max. 1 g Lactose pro Tag zugeführt werden.

Der für den Gesunden harmlose Milchzucker (Lactose) wird in der Lebensmittelindustrie aus technologischen Gründen zahlreichen Produkten zugesetzt, die von Natur aus keine Milchbestandteile enthalten.

Bitte beachten Sie deshalb immer das ZUTATENVERZEICHNIS. Im Zweifelsfall ist die Rückfrage beim Hersteller unerlässlich.

1. Geeignete Lebensmittel:

Als "Milchersatz- bzw. austausch":

Sojamilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Kaffeeweißer Instant-Coffee mate von Glücksklee.

Lactosefreie Säuglingsnahrungen.

Alle deutschen Käsesorten (alle Fettgehaltsstufen), wie Schnittkäse, Edelpilzkäse, Weichkäse, Sauermilchkäse, Doppelrahmfrischkäse, Schmelzkäse.

Alle anderen Lebensmittel aus den Gruppen Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Eier, Fette, Getreideprodukte, Brot, usw.

2. Ungeeignete Lebensmittel:

Milch- und Milchprodukte:

in jeder Form: Frauenmilch, Kuhmilch, Voll-, Mager-, Butter-, Dick-, Sauer-, Kondens- und Trockenmilch.

Milchpulverhaltige Säuglingsnahrung, Sahne, Kaffeerahm, Joghurt, Biojoghurt, Quark, Kefir.

Fleischwaren:

Fleischsalat, Fleischgerichte in Konserven, milchhaltige Wurstsorten z.B. Würstchen, alle anderen Fleischwaren nur dann, wenn der Metzger bestätigt, dass sie keinen Milchzucker enthalten.

Fertiggerichte, Instanzerzeugnisse:

Pudding, Aufläufe, Cremespeisen mit Sahne, Speiseeis, Halbgefrorenes, Milchmixgetränke, Trinkschokolade, Eiscremepulver, Säuglingsnährmittel, Remouladen, käufliche Mayonnaise, Pürepulver, Kaltquellpuddings.

Backwaren:

Milchbrot, Buttermilchbrot, Milchbrötchen, Quarkstollen, Kuchen.

Fett:

Butter, alle Margarinen, *die unter Verwendung* von Milchpulver oder Magermilchpulver hergestellt werden.

Süßwaren:

Milchschokolade, Bonbons, Riegel, Häppchen wie Hanuta, Knoppers.

Sonstiges:

Fertiggerichte und andere industriell gefertigte Produkte, z.B. Suppen, Saucen, Desserts, soweit nicht die ausdrückliche Bestätigung des Herstellers vorliegt, dass es sich um Erzeugnisse handelt, die frei von Milchbestandteilen sind.

Achten Sie auf Kosmetika und Medikamente (siehe Beipackzettel).

3.

Die Milch und deren Produkte enthält hochwertiges Eiweiß und Calcium. Bei einer laktosefreien Kost muss der Eiweiß- und Calciumbedarf mit anderen Lebensmitteln gedeckt werden.

Eiweißersatz:

Soja und Sojaerzeugnisse
Eier

Calciumersatz:

Meerestiere (50 mg – 100 mg)
Brokkoli (100 mg)
Dicke Bohnen (102 mg)
Mangold (100 mg)
Spinat (120 mg)
Nüsse (250 mg)
Eigelb (151 mg)
Mineralwässer
Orangensaft, Calcium angereichert
Haferlocken (65 mg)

(Die Angaben beziehen sich auf 100 g Lebensmittel)

Calciumreiche Mineralwässer

Bad Niedernauer Römerquelle 309,5 mg/l
Kloster-Quelle 570,0 mg/l
Rietenauer Kneipp-Quelle 589,0 mg/l
Rietenauer Heiligenthal-Quelle 546,0 mg/l
Marco Heilquelle 560,0 mg/l
Staatliche Bad Meinberger 618,0 mg/l
Casper-Heinrich-Quelle 281,3 mg/l
Ensinger Heilwasser 510,0 mg/l
Tensser Mineralbrunnen Löwenstein 514,0 mg/l
Starzacher Quelle 430,0 mg/l
Stephensbrunnen Salzgitter 596,0 mg/l
Mühringer Sprudel 392,0 mg/l

Werte siehe auch Flaschenetikett

5. Praktische Tipps

- Kartoffelpüree mit Bouillon und Margarine anstatt mit Milch selber zubereiten
- Desserts und Cremes nur aus Obst als Fruchtcreme zubereiten
- Flädle aus Eier, Mehl, Wasser zubereiten
- Geeignete Kuchen:
Mürbteig mit Obstbelag
Rührkuchen

Biskuit

Brandteig

- zu Festen evtl. selber einen Kuchen mitbringen
- im Restaurant nach den Zutaten in den Gerichten fragen
- bei Einladungen evtl. Gastgeber informieren
- immer Zutatenliste lesen

6. Beispiele für lactosearme Rezepte

Rezept für milchfreies Brot und Gebäck

Hefebrot:

500 g Weizenmehl

5 g Salz = 1 Teel.

70 g (z.B.) Mazola Keimöl = 7 Eßl.

250 mg Wasser

25 g Hefe

40 g Zucker

(Herstellung wie jeder Hefeteig)

Rührteig:

125 g z.B. Mazola Keimöl

125 g Zucker schaumig rühren

12 g Vanillezucker = 1 Päckchen

1 Ei

125 g Mehl dazugeben

125 g Mondamin

3 g Backpulver = 1 gestr. Teelöffel

6. Streng lactosearme Kost

1. Frühstück

Tee

-

5 g Zucker

-

100 g Vollkornbrot- oder Brötchen

-

20 g Margarine

-

25 g Marmelade

-

40 g Edamer 40 %

-

2. Frühstück Müsli

25 g Haferflocken

-

20 g Banane

-

20 g Apfel

-

20 g Kiwi

-

20 g Erdbeeren

-

50 g Orangensaft

-

10 g Honig

-

Tagesbeispiel Lactosegehalt

Mittagessen

150 g Bouillon	-
20 g Ei	-
100 g Kalbfleisch	-
5 g Öl	-
100 g Brühe	-
3 g Mehl	-
150 g Brokkoli	-
15 g Mandelblättchen	-
150 g Kartoffelpüree (nur mit Wasser und Margarine)-	-
40 g Blattsalat	-
5 g Öl	-
100 g Obst	-

Nachmittag

250 ml Orangensaft	-
50 g Zwieback	-

Abendessen

Tee	-
5 g Zucker	-
100 g Graubrot	-
20 g Margarine	-
40 g Gouda	-
40 g Bierschinken	-
100 g Tomate	-
3 g Öl	-

Gesamt 0,0 g Lactose (evtl. in Spuren)

Lactose-Tabelle, Auszug aus Nährwerttabelle „Suoci, Fachmann, Kraut“ 1981/82 und Firmenanalysen

100 g Lebensmittel enthalten:

Lactose_g

Milch und Milchprodukte

Buttermilch	4,00
Eiscreme	6,67
Joghurt, 3,5 % Fett	4,10
Joghurt, fettarm, 1,5 – 1,8 % Fett	5,20
Joghurt, mager, 0,3 % Fett	4,85
Kondensmilch, 4 % Fett	10,40
Kondensmagermilch, gezuckert	12,80
Kondensmilch, gezuckert	10,20
Kondensmilch, mind. 10 % Fett	12,10
Kondensmilch, 7,5 % Fett	9,21
Kuhmilch, fettarm, 1,5 – 1,8 % Fett	4,57
Kuhmilch, Trinkmilch, 3,5 % Fett	4,55
Magermilch (entrahmte Milch)	4,80
Magermilchpulver (Trockenmagermilch)	51,90
Sahne, mind. 30 % Fett (Schlagsahne)	3,27
Sahne, mind. 10 % Fett (Kaffeesahne)	3,80
Speisequark, 40 % Fett i.Tr.	3,30
Speisequark, 20 % Fett i.Tr.	3,30
Speisequark, mager	3,30
Trockenvollmilch (-pulver)	38,10

Kaffeeweißer „Delisan“		+	
Getreideprodukte, Brot, Backwaren			
Brotmehl-Wiechert, glutenfrei		+	
Brot, glutenfrei, Wiechert		+	
Crispolac-Ballaststoffe		+	
Knusperplus-Dr. Kousa			5,00
Kräcker, glutenfrei, Damin		+	
Kräcker, Club		+	
Leibnizkeks		+	
Knäckebröt („Wasa-Köstlich“)		+	
Knäckebröt („Wasa-Mjölök“)		+	
Weizenkleietabletten-Dr. Kousa			10,00
Fette			
Butter			0,60
Halbfettmargarine „Du darfst“			0,20
Margarine „becel“			0,20
Margarine „SB“			0,20
„Künstliche Ernährung“			
Biosorb 1500, glutenfrei, flüssig-HFD „Pfrimmer“			2,10
B 6 Aufbaukonzentrat „Pfrimmer“			15,00
Eiweißkonzentrate „Braun“			1,00
Falkamin, verzweigtkettige Aminosäuren, „Falk“			11,20
Maritene, flüssig, „Wander“		+	
Nutricomp F, neutral, flüssig-HFD, „Braun“			0,13

Zeichenerklärung: + = Produkt enthält Lactose; genaue Analysewerte nicht bekannt.
HFD = hochmolekulare (Nährstoffdefinierte) Formeldiät

Es besteht auch die Möglichkeit das Enzym Lactase in Form von Tabletten zuzuführen. Hier ist die individuelle Dosierung jedoch schwierig einzustellen. Wir raten, deshalb dieses Medikament eigentlich nur mitzunehmen, um unvorhergesehene Lactoseexpositionen behandeln zu können (z.B. Restaurantbesuch oder Kantineessen).

Grundsätzlich kann man den Weg der Austestung wählen, das heißt in der ernährungsmedizinischen Sprechstunde werden die Mengen an Lactase ermittelt, die noch vertragen werden und entsprechend können dann die Dosierungen der Medikamente berechnet werden oder man probiert es schlicht und einfach.

Grundlage einer Behandlung ist jedoch die Meidung von lactosehaltigen Nahrungsmitteln oder Medikamente. Fragen Sie bitte Ihren Apotheker nach Lactasetabletten.